



食育とは

私たちの生活の基盤となる食生活。様々な経験を通して「食」に関する知識と選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる力を育くむことが食育の目的です。「食育」という言葉の概念は、単なる食生活の改善だけでなく、食を通じた「コミュニケーション」や「マナー」、自然の恩恵に感謝の理念と理解、食文化の継承など、広範囲な内容が含まれています。食育の推進が求められる背景としては、近年の食をめぐる様々な問題があります。



食をめぐる問題

- ① 肥満や生活習慣病の増加
- ② 栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加

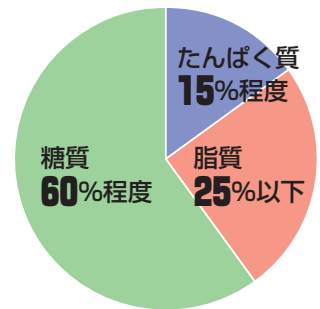
毎年6月は食育推進月間 食生活を見直してみませんか!?

- ③ 「食」の安全上の問題の発生
- ④ 若年女性の過度の痩身志向
- ⑤ 「食」を大切にする心の欠如
- ⑥ 「食」の海外への依存
- ⑦ 伝統ある食文化の喪失

戦後、沖縄へ急速に浸透した欧米の食文化は、戦前まで根菜類主体の粗食で生活し、戦中から戦争直後にかけては絶対的な食糧不足を堪え忍んできた沖縄県民にとって、食欲を満たしてくれるご馳走でした。欧米や本土の食文化がチャンプルーになった本県の食文化。根菜類を中心とした食生活に適していた『油』を使った調理法に加え、現在では食品自体に『脂』を含んだ食品も多く使用されるようになりました。そうした食生活が現在、健康課題にあげられている肥満者の増加に繋がり、医療面、健康面へ悪影響が現れていると考えられています。

理想的な栄養バランスの目安

●理想的な栄養バランスの目安 (3大栄養素)



●脂肪をとりすぎている人の割合

	男	女
沖縄県	32.3%	39.2%
全国平均	21.6%	30.6%

※脂肪をとりすぎている人とは、脂質エネルギー比率が30%を超えている人のこと

(参照:平成23年度国民栄養調査、県民栄養調査)

身近なことからはじめませんか?

厚生労働省では国民ひとりひとりが食生活の改善に取り組みやすいよう、食

生活指針」を策定しています。

- 一、食事を楽しみましょう
- 二、一日の食事リズムから、健やかな生活リズムを。
- 三、主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを。
- 四、ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 五、野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
- 六、食塩や脂肪は控えめに。
- 七、適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を。
- 八、食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- 九、調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- 十、自分の食生活を見直してみよう。

毎年6月は食育月間

毎年6月は**全国規模**で、食育推進月間」を設定し『食の安全』『食を大切にする気持ち』『食を通じたコミュニケーション』『バランスのとれた食事』『望ましい生活リズム』に関する取組みを重点的に行っています。

うるま市でも食育推進月間に、市民の方を対象とした『うるまの幸御膳調理実習』を行います。詳細は21ページをご覧ください。